

Levent Dülüoğlu
Üsküdar Kız Lisesi Bed. Eğ. Öğr.

HAZIRLAYICI OYUN VE HAREKETLER

1- Sınıf iki denk gruba ayrılır. Birinin adı “**KIRMIZI**” diğer grubun adı da “**BEYAZ**” olarak tespit edilir.

Hangi grubun adı söylenirse, o grup geri sahaya kaçmakta olan gruba dokunmaya çalışır. Dokunulan veya tutulan kişiler kenarda oturur ve oyunun sonunu bekler. Hangi grubun oyuncusu önce biterse diğer takım galip ilan edilir.

Bir örnek: Kırmızı-Beyaz dendiğinde kırmızı kovalar beyaz ise belli bir sınıra kadar kaçarak tutulmaya çalışır.

Beyaz-Kırmızı dendiğinde aynı kaçıp kovalama işi devam eder. Oyunda kırmızı-beyaz yerine “**KARGA**”, “**KARTAL**” adı da verilebilir. Oyun, başlamadan ortada duruşlar, diğer şekillere dönüştürülebilir. (Sırt sırta, ayakta, yüzüstü, sırtüstü, vb. gibi) çabukluk, refleks ve dikkat geliştirmede etkili ve zevkli bir oyun türüdür.

2- **Numara Oyunu:** Gruplar iki veya daha çok eşit sayıda gruplara ayrılır. Her grubun başından geriye doğru sıra ile numara verilir.

Kimin numarası söylenirse, o kişiler belli bir sınıra doğru gidip tekrar yerine geçer. Gerektiğinde arka arkaya 1-3-5 veya bazen de hepiniz denilerek çabukluk, dikkat, beceri ve zihinsel gelişim sağlanır.

3- **Küçük dirençli eşli hareketler:**

Çekişmeler: Eşler yüz yüze, sağ ayaklar birbirine içten dayalı ve bitişik önde adım vaziyeti, dolaylı olarak sol ayaklar geride destekli, sol eller yanda serbest sağ elin parmakları birbirine kenetli olarak birbirlerini kendilerine doğru çekip, adım vaziyetini bozmaya çalışırlar.

İtişme: Ayakta ya da çömelik vaziyette karşılıklı duran eşler, birbirini iterek bozmaya çalışır. (**Mücadele yeteneği ve güç gelişimini etkiler.**)

Isınma: Her çalışmadan önceki ısınma devresinde seçilecek olan koşullar, hareketler ve eğitsel oyunlar, yapılacak olan çalışmanın içinde işlenecek konunun özelliğine göre olmalıdır.

ÖRNEK ÇALIŞMA PLANLARI

1. **ÇALIŞMA:** Süre 2 ders saati

KONU: Top tutma ve pas çalışmaları

AMAÇ: Hentbolde top tutmayı ve paslaşma becerisini edinebilme.

1. Hentbol hakkında genel bilgi.

1.1. Oyunun tanımı.

2. Top tutma ve pas çalışmaları.

2.1. Top tutmayı açıklama ve gösterme.

2.2. Çeşitli pozisyonlarda gelen topların tutulmuşu. (Yüksekten, göğüs hizasından, alçaktan, yanlardan)

2.3. 10 sayı oyunu (sınırlı oranda örneğin yarım basketbol sahasında) oynatılır.

3. Temel pas. (Teknik açıklama ve gösterme)

3.1. Duvara atışlar (çeşitli hedeflere, hedefler tebeşirle çizilebilir.)

3.2. İkişerli karşılıklı temmel pas çalışması.

3.3. Yıldız pas çalışması.

3.4. Kare düzeninde yer değiştirmeli pas çalışması.

4. Bilek pası (Teknik açıklama ve gösterme).

4.1. Tek sıra diziliş halinde içe ve dışa blok pası çalışması.

4.2. Eşli blok pası çalışması.

5. Arkadan pas (Teknik açıklama ve gösterme).

5.1. Tek sıra dizilişte arkadan pas çalışması.

5.2. İki kişi, üç kişi ve daire düzeninde pas çalışması.

6. Ense arkası pas (Teknik açıklama ve gösterme)

6.1. İki kişi ile çalışma.

6.2. Daire düzeninde çalışma

7. Bitiriş (İki grup halinde çeşitli pas tekniklerinin kullanıldığı yarışma yapılıır.)

II. ÇALIŞMA: (Süre: 2 Ders saati)

KONU: Kale atışı.

AMAÇ: Hentbolde kale atışını yapabilme.

1. Kale atışlarının teorik açıklaması yapılıır.

2. Temel atış (Temel pas çalışmalarındaki alıştırmalar tekrarlanır.)

3. Kale atışlarını yaparak gösterme.

3.1. Duran bir oyuncuya pas verip, koşup alarak yapılacak hareket halinde temel atış çalışması.

3.2. Sağ ve sol ayağın önde olduğu durumlarda, hareket halinde temel atış çalışması.

4. Sıçrayarak atış (Teknik açıklama ve gösterme)

4.1. Adım ritmi çalışması.

4.2. Topsuz olarak, sağlık topları üzerinden ritm çalışması.

4.3. Aynı pozisyonlarda atış kolunun hareketli çalışması.

4.4. Aynı pozisyonlarda top elde yapılan ritm çalışması

4.5. Aynı pozisyonlarda top elde yapılan ritm çalışması, son engelden atlarken duvara atış yapılıır.

4.6. Koşu sonrası pas alıp vererek duvara sıçrayarak yapılan atış çalışması.

4.7. Herhangi bir engelin (cimmastik sırası) üzerinden sıçrayarak yapılan atış çalışması.

4.8. Kaleye sıçrayarak yapılan atış çalışması.

5. Düşerek atışlar. (Teknik açıklama ve gösterme.)

5.1. Öne düşerek atış çalışması (basamaklama ile aşağıdaki gibi yapılmalıdır.)

5.1.1. Öğrenciler ikişerli olarak ve karşılıklı yüzü koyun yatarlar, aralarında 4-5 m. mesafe vardır. Bir ele dayanıp gövdeyi yerden kaldırırken, diğer elle karşısındaki arkadaşına pas verir ve sonra yere uzanırlar.

5.1.2. Aynı çalışma dizüstü durumdan öne düşerken uygulanır.

5.1.3. Aynı çalışma çömelik durumda öne düşerken uygulanır.

5.1.4. Aynı çalışma yüksek çıkış pozisyonundan öne düşerken uygulanır.

5.1.5. Aynı çalışma ayakta pozisyondan öne düşerken uygulanır.

6. Teknik geliştirici alıştırmalar.

6.1. Eşten pas alıp dönerek duvara atışlar yapma.

6.2. Sağ-sol kanatlardan kat sonrası alınan toplarla kaleye atışlar yapma.

6.3. Karşıdan koşarken top sürme sonrası öne düşerek kaleye atış yapma.

6.4. Aynı çalışmayı pas alıp verme sonrası yapma.

7. Bitiriş: Belli mesafeden iki grup halinde kaleye sıçrayarak atış yapma yarışması (Serbest atış çizgisine girmeden (9 m.) atılan goller sayılır. Pas ve top sürme hatalarında puan verilmez.

III. ÇALIŞMA: (Süre: 2 Ders Saati)

KONU: Kale atışları ve top sürme.

AMAÇ: Hentbolde kale atışları ve top sürmeyi yapabilmek.

1. Yana düşerek atış yapma (Teknik açıklama ve gösterme)

1.1. Açık bacak, uzun oturuş pozisyonunda ayaklar yerden kalkarken, eşli olarak karşılıklı pas yapma (4-5 m. mesafeden)

1.2. Çömelik durumda karşılıklı paslaşırken atış kolu üzerine yuvarlama.

1.3. Aynı çalışmayı yüksek çıkış pozisyonunda tekrarlama.

1.4. Aynı çalışmada ayakta duruş pozisyonunda yana düşerek uygulanır.

2. Teknik geliştirici çalışmalar.

2.1. 80-100 cm. yüksekliğinde gerilen bir ipin altından yana düşerek atış yapma.

2.2. Çeşitli pozisyonlardan (Kanat, pivot, oyun kurucu) kat sonrası yana düşerek atışlar yapma.

- Yana bükülü düşerek atış, kanat atışları.

3. Top sürme, (teknik açıklama ve gösterme.)

4. Aldatmalar, topla yapılan aldatmalar, topsuz yapılan aldatmalar (teknik açıklama ve gösterme)

4.1. İki sıra halinde gruplar karşılıklı birbirlerine doğru koşarlar.

4.1.1. Sağa aldatma yapıp soldan geçme.

4.1.2. Sola aldatma yapıp sağdan geçme.

4.1.3. İkili aldatma yapıp geçme.

4.2. Aynı çalışmalarını sağ ve sol yanlara konan birer kişiye pas verip alarak yapma.

5. Kol çekme (Teknik açıklama ve gösterme).

5.1. Topsuz çift top sonrası sabit savunmaya karşı.

5.1.1. Pas alıp vererek aynı çalışmayı tekrar yapma.

5.1.2. Yarı aktif ve aktif savunmaya karşı uygulama.

6. Ayrıca, kale atışı aldatması sonraki pas, pas aldatması sonrası kale atışları ile sıçrayarak atış aldatması sonra tip veya düşerek atış alıştırmaları yapılır. (Tek adımda sıçrayarak atış, çift adımda sıçrayarak atış, üç adımda sıçrayarak atış gibi..)

IV. ÇALIŞMA: (Süre: 2 Ders Saati)

KONU : Grup hücumunda teknik ve taktik elementler.

AMAÇ: Hentbolün bir takım oyunu olduğunu benimseyebilme ve teknik taktik elementlerle ilgili becerileri edinebilme.

1. Piston hareketi. (Teknik açıklama ve gösterme.)

1.1. Bununla ilgili olarak;

1.1.2. Çeşitli dizilişlerde (Topsuz olarak) öne-geriye hareket.

1.1.3. İkili olarak topla piston pas (blok pası, içe-dışa) hareketini yapma.

1.1.4. Üçgende piston pas hareketini yapma.

1.1.5. Dairede piston pas hareketini yapma.

1.1.6. Tam sahada serbest atış çizgisi boyunca piston pas çalışmasını yapma.

1.1.7. Çift stop sonrası piston ve pas çalışması yapma.

2. Çapraz geçiş. (Teknik açıklama ve gösterme.)

2.1. Bununla ilgili olarak;

2.1.1. İki sıra halinde çapraz geçiş (Pas sonrası) yapma.

2.1.2. Üç sıra halinde ikili çapraz geçiş yapma.

2.1.3. Kanat-oyun kurucu arasında çapraz geçiş yapma.

2.1.4. Oyun kurucu, oyun kurucu arasında çapraz geçiş yapma.

2.1.5. Çapraz geçiş sonrası kale atışları yapma.

3. Perdeleme-Yuvarlama. (Teknik açıklama ve gösterme.)

3.1. Bununla ilgili olarak;

3.1.1. Sabit savunmaya perde koyma çalışması yapma. (Kale sahası çizgisi üzerinde)

3.1.2. Aynı pozisyonda hareket eden (yana kayan) savunmayı perdeleme çalışması.

3.1.3. Öne çıkan savunmaya yüksek perde çalışması.

3.1.4. Aynı pozisyonda hareket eden (yana kayan) savunmayı perdeleme çalışması.

3.1.5. Çift pivolta yapılan perdeleme çalışması.

3.1.6. Çapraz geçiş anında perdeleme çalışması yapılır.

V. ÇALIŞMA: (Süre: 2 Ders saati)

KONU: Hentbolde kombine çalışması.

AMAÇ: Kombine çalışmalar ve bu çalışmalarla ilgili becerileri edinebilme.

1. Kombine çalışmalar. (Kanat, pivot, oyun kurucular arasında yapılan çalışmalar.)

2. Bu çalışmalarla ilgili olarak;

2.1. Kanat-oyun kurucu işbirliği.

2.2. Kanat-pivot işbirliği.

2.3. Kanat-pivot-oyun kurucu işbirliği.

2.4. Oyun kurucu-pivot işbirliği.

2.5. Oyun kurucular arası işbirliği (2 ve 3 oyun kurucu)

2.6. Pivot-pivot işbirliği (Çift pivotlu hücumda.)

3. Yukarıdaki hareketlerin dışında;

3.1. Temel teknik drillerden yararlanılarak, yukarıdaki pozisyonlara yönelik çok sayıda alıştırmaya yaptırılıp, daha sonra, bunlar takım halinde uygulanmalıdır.

VI. ÇALIŞMA: (Süre: 2 Ders Saati)

KONU: Takım hücumu (Genel bilgi verilecek).

AMAÇ: Takım hücumunun önemini benimseyebilme.

1. Bir önceki çalışmaların tekrarı.

2. Tek ve çift pivotlu hücum dizilişine uygun set örnekleri çalışması (Serbest oyunlar, bağlı oyunlar gibi.)

3. Setler öğretilirken tümevarım yöntemi uygulanmalıdır. (Hareketler parça parça ele alınarak sonradan bütünleştirilebilir.)

4. Hareketler önce savunmasız, sonra yarı aktif savunmaya karşı, daha sonra aktif savunmaya karşı uygulanmalıdır.

VII. ÇALIŞMA: (Süre: 2 Ders saati)

KONU: Hücum dizilişleri.

AMAÇ: Hücum dizilişlerini ve hücum dizilişi ile ilgili becerileri edinebilme.

1. Tek pivotlu (3:3) diziliş ve çalışması.

1.1. Oyuncuların diziliş özelliklerinin açıklamasını yapma.

1.2. Bu dizilişe göre oyuncuların temel hareket yönleri gösterilir.

1.3. Bu dizilişe göre öğrencilere klasik top çevirme çalışması yaptırılır.

1.4. 3:3 dizilişte oyuncular arasındaki işbirliği vurgulanarak, oyun içindeki uygulaması yaptırılır.

2. Çift pivotlu (2:4) diziliş ve çalışması.

2.1. Oyuncuların diziliş özelliklerinin açıklanmasını yapma.

2.2. Bu dizilişte oyuncuların temel hareket yönlerini gösterme.

2.3. 2:4 dizilişte oyuncular arasındaki işbirliği vurgulanarak, oyun içindeki uygulanmasını yapma.

3. Eksik ve fazla oyuncuyla hücumu gösterme.

VIII. ÇALIŞMA: (Süre: 2 Ders saati)

KONU: Hızlı hücum.

AMAÇ: Hızlı hücumun hentbol oyunundaki önemini benimseyebilme ve hızlı hücumla ilgili becerileri edinebilme.

1. Hızlı hücumu hazırlayıcı olarak;

2.1. Basit hızlı hücumu hazırlayıcı alıştırmalar; (Kaleciden başlayan, tek kademeli alıştırmalar.)

2.2. Gelişmiş hızlı hücum alıştırmaları.

2.3. Oyun içinde hızlı hücumu yönelik alıştırmalar.

3. Kalan sürede serbest atış uygulamaları. (7 m. atışı) yapılır.

IX. ÇALIŞMA: (Süre: 2 Ders saati)

KONU: Bireysel ve grup savunması.

AMAÇ: Bireysel savunmanın ve grup savunmasının hentboldeki önemini benimseyebilme ve bu savunmalarla ilgili becerileri edinebilme.

1. Temel duruş (Gösterilerek açıklanır.)

1.1. Temel duruşla ilgili olarak;

1.1.1. Eşler karşılıklı yüzyüze dururken avuççıklarını birbirine değdirerek yanlara doğru hareket etme.

1.1.2. Temel duruş pozisyonunda eşli oyun çalışması ve buna benzer çalışmalar yaptırılır.

2. Yanlara kaymalar (Gösterilerek açıklanır.)

2.1. Yanlara kayma ili ilgili olarak;

2.1.1. Temel duruşta işaretle yanlara kaymalar.

2.1.2. Eşli olarak her iki elde sağlık topu ile yanlara kayma çalışması.

2.1.3. Kale sahası boyunca kayma çalışması ve buna benzer çalışmaları yapma.

3. Grup savunması. (Genel açıklama yapılır.)

3.1. Öne çıkma, emniyete alma, teslim alma, devretme çalışması.

3.1.1. 2:2 çalışma; (İki savunma, iki hücum, oyuncuyla yapılır. Toplu oyuncunun karşısındaki savunma oyuncusu öne çıkarken diğeri onun boşluğuna doğru çaprazda girer ve emniyete alır. Top diğeri oyuncuya gittiğinde, aynı durum bu defa aksi tarafta tekrarlanır.)

3.1.2. 2:3 çalışma: (üç hücum, iki savunma oyuncusuyla yapılır. Çapraza çekilen savunma oyuncusu aynı zamanda pivotu emniyete alır.)

3.1.3. 3:3 çalışma; (Pivot pozisyonundaki hücum oyuncusu ya sürekli ortadaki savunma oyuncusu tarafından takip edilir veya savunma konuşarak anlaşır. "Pivot Bende", "Çık" gibi sözcüklerle.)

3.1.4. İkili-üçlü çapraz karşı savunmada devretme çalışması yapılır.

3.1.5. 2:2 eş değişme-eş takip etme çalışması yapılır.

X. ÇALIŞMA: (Süre: 2 Ders saati)

KONU: Atışlarda savunma ve metodik tavsiyeler.

AMAÇ: Blok atışlarında topun çelinmesi, vb. gibi savunma elementlerini benimseyebilme ve bunlarla ilgili

beceriler edinebilme.

1. Blok çalışmaları, (Teknik açıklama ve gösterme.)

1.1. Blokla ilgili olarak;

1.1.1. Durarak blok (çeşitli yönlerle) çalışması.

1.1.2. Sıçrayarak blok (çeşitli yönlerden ve pozisyonlardan yapılan atışlara karşı tek, çift veya daha fazla oyuncuyla yapılan bloklar) çalışması yapılır.

2. Topun çelinmesi (Teknik açıklama ve gösterme.)

2.1. Atış halinde topun çelinmesi.

2.2. Pas arası yaparken topun çelinmesi ile ilgili olarak değişik çalışmalar yaptırılır.

3. Savunma türleri (Genel bilgi verilir.)

3.1. Yarı sahada adam adama.

3.2. Tam sahada adam adama.

3.3. Bölge savunması.

3.4. Kombine savunma (5:0, + 1 - 4:0 + 2) ile ilgili olarak çalışma yapılır.

4. Savunmanın dört aşaması (Genel bilgi verilir.)

4.1. Geriye çekilme.

4.2. Yerleşme.

4.3. Organizasyon hazırlığı.

4.4. Sistemli savunma ile ilgili çalışmaların örnekleri verilerek, oyun içinde uygulaması yaptırılır.

XI. ÇALIŞMA: (Süre: 2 Ders saati)

KONU: Yapılan çalışmaların tekrarı.

AMAÇ: Öğrenilen hareketleri oyun formu içinde yapabilmek.

1. Daha önce yapılan çalışmalar tekrar ettirilir, hatalar düzeltilir, eksikler tamamlanır.

2. Kalan sürede maç yaptırılır.

XII. ÇALIŞMA: (Süre: 2 Ders saati)

KONU: Hentbol maçı.

AMAÇ: Kurs süresinde öğrenilen müsabaka formu içinde yapabilmek.

1. Grup takımlara ayrılarak, takımlar arasında maç yaptırılır.

2. Kursun başarısı değerlendirilir.

NOT: Hentbol oyununa ait oyun kuralları, öğretilen konularla birlikte gerçekleştirilecektir.

Örneğin: Top sürme (Dripling) konulu programın öğretiminde, hatalı yürüme gibi kural dışı davranışlar açıklanacaktır.